

ЗАВИСИМОСТЬ КАК ОЩУЩЕНИЕ НЕСВОБОДЫ

ADDICTION AS A FEELING OF UNFREEDOM

Larisa Sinitaru, dr. în psihologie, conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chişinău

Larisa Sinitaru, PhD of Psychology, associate professor,
„Ion Creangă” SPU, Chişinău
ORCID: 0000-0003-2351-1797

CZU: 159.922.2

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p85-92

Rezumat

Articolul este dedicat problemei comportamentului adictiv. La ziua de astăzi mulți oameni fug de problemele vieții reale și încep a consuma diverse substanțe devenind dependenți de ele. Comportamentul normal al omului se caracterizează prin dependența de propriile cunoștințe, abilități, experiență de viață acumulată. Comportamentul deviant se caracterizează prin fuga de realitate. Un asemenea comportament este considerat de către psihologi unul adictiv. Consumând anumite substanțe ce modifică starea de conștiință, adictul încearcă să evite responsabilitățile, să mascheze incapacitatea de a comunica, de a fi liber în a-și alege propria cale de dezvoltare. Începutul adicției are loc în copilăria timpurie, când este perturbată comunicarea mamei cu copilul. Persoanele dependente sunt orgfani nefericiți ce o viață întreagă nu-și pot găsi o „mamă bună”.

Cuvinte-cheie: comportament adictiv, adict, fuga de realitate, crearea adicției

Abstract

The article is devoted to the problem of dependent behavior. Today, a large number of people are moving away from the difficulties of real life, starting to use various substances, becoming dependent on them. Normal human behavior tends to be dependent on their knowledge, skills, experience. Deviant behavior is associated with a person's departure from reality. Such behavior, according to psychologists, is considered addictive. With the help of the use of certain substances that change the mental state, the addict tries to evade responsibility, hide the inability to communicate, and be free in choosing an individual development path. The birth of addiction occurs in early childhood, when the correct communication of the mother by the child is disrupted. Dependent people are unfortunate orphans who cannot find a “good mother” all their lives.

Key-words: addictive behavior, addict, escape from reality, birth of addiction

Трудно не заметить, что в процессе жизни происходит постоянное уменьшение ощущения свободы и нарастание зависимости от всего того, что в этом процессе создано. Сегодня в мире огромное количество зависимых людей. Овладев навыками и знаниями в разных видах деятельности, в дальнейшем мы уже не можем так просто от них отказаться, так же как не можем отказаться от своего жизненного опыта. Мы перестаем быть свободными и зависим от этих продуктов собственной жизнедеятельности. Нам становится очень трудно выйти из существующих рамок, которые ориентируют на определенные формы поведения, касающиеся профессионального или личного характера.

В норме, как правило, психически здоровые люди легко (автоматически) приспосабливаются к требованиям обыденной (бытовой) жизни и тяжелее переносят кризисные ситуации. Отклоняющееся от нормы поведение, которое по мнению психологов, считается аддиктивным, характеризуется сниженной переносимостью трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций. Основной характеристикой такого поведения считается стремление к уходу от реальности посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности [6 с. 15].

Ц.П.Короленко, Т.А.Донских основным мотивом аддикта предлагают рассматривать активное изменение не удовлетворяющего его психического состояния, которое рассматривается им чаще всего как «серое», «скудное», «монотонное», «апатичное». Такому человеку не удастся обнаружить в реальности какие-либо сферы деятельности, способные надолго привлечь его внимание, обрадовать или вызвать выраженную эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему неинтересной в силу ее обыденности и однообразности [6, с.79].

Б. Сегал, описывая психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения, отмечает их тревожность и зависимость. Внешне они социабельны, но в реальности испытывают страх перед стойкими эмоциональными контактами; стремятся говорить неправду, обвиняют других, зная, что они невиновны; уходят от ответственности в принятии решений. Поведение зависимых людей говорит о скрытом комплексе неполноценности, сочетающимся с внешне проявляемым превосходством [6, с.80].

Зависимый человек, употребляя то или иное вещество, теряет контроль над своими действиями. Он становится неуправляемым, утрачивая прежние интересы в социальной сфере, в отношениях с семьей, с друзьями, знакомыми. Круг общения зависимых кардинально меняется. Они замыкаются в себе, не желая ни с кем видеться, ругаются с членами семьи, проявляя немотивированную агрессию, не общаются с родителями, инициируют разводы, теряют детей [6, с. 81].

Если обратиться к статистике, то целый ряд зависимостей стали настоящей мировой проблемой. В 2016 году в мире насчитывалось 1,3 миллиарда курильщиков и каждые 10 секунд умирает один из них. Если человек начинает курить ежедневно и регулярно, то зависимость от табака развивается стремительно – за 3-18 месяцев. При этом у женщин и подростков это происходит намного быстрее. Чаще всего у зависимых от курения развиваются раковые опухоли гортани, пищевода, желудка и других органов [15].

Хроническим алкоголизмом, например, в Молдове страдают и находятся на учете 46169 граждан. Согласно данным исследования, связанного со здоровьем подростков в Республике Молдова (HDSC Study Moldova 2014, 2018) четыре из десяти 11-17-летних подростков сообщили, что у них есть опыт употребления алкоголя [16;10, с.76].

В молодые годы начинает формироваться правильное ощущение реальности, фиксируется устойчивое внимание на определенных видах деятельности, переживаются интенсивные эмоции, значимые для осознания себя как личности. Именно в этот период жизни очень важно отследить симптоматику отклоняющегося от нормы поведения, понять его причины с целью оказания необходимой помощи [14 с.25; 7, с.190].

Рождение зависимого поведения происходит с момента появления ребенка на свет. Оно формируется до года в процессе общения младенца с матерью. Жизнь ребенка и его развитие полностью зависит от качества ухода за ним, от того как мама угадывает его потребности, дает ли то, что ему необходимо.

Если обратиться к психоанализу, то мы видим, что на этапе оральной стадии развития познание ребенком мира происходит через рот. У младенца формируются отношения с «кормящей грудью», которая является объектом, обеспечивающим ему жизнь. От количества нарушений в отношениях «ребенок- материнская грудь» зависит

риск появления аддиктивной уязвимости на последующих этапах и взрослой жизни человека.

Маргарет Малер указывает на основные виды базальных потребностей, которые должны удовлетворяться на первом году жизни. При условии их неудовлетворения у ребенка формируется базальная тревога, подталкивающая его в последующем к зависимому поведению: к курению, алкоголю, приему наркотиков, перееданию, «залипанию». Автор указывает на необходимость знания базовых потребностей ребенка и их нарушений. *Сеттинг* - для ребенка важно, чтобы, материнская грудь появлялась систематически, регулярно как питающий его объект, что дает ощущение успокоения. У ребенка формируется опыт того, что среда откликается «на мои потребности, и я спокоен за это». *Если сеттинг питания и «общение с грудью» нарушается*, и мама не чувствительна к персональным ритмам ребенка, то ребенок испытывает постоянную тревогу за свое выживание. *Холдинг* – для ощущения комфортного взаимодействия с мамой младенцу необходимо «удержание на руках», которое создает безопасность и доброжелательность. *Если ребенок не уловил доброжелательность и любовь со стороны мамы по причине ее тревожности, раздражительности и депрессивности*, то у ребенка нарушается базовое доверие к миру: «Мир не любит меня». *Контейнирование* - ребенок нуждается во вмещении, выдерживании, поглощении матерью его эмоциональных, телесных, поведенческих реакций. Важно сформировать опыт принятия его с разными реакциями: «Я принят таким какой я есть». Его принимают, он остается с мамой в отношениях доброжелательности и получает питание, прикосновения, ласку. *Если мама не принимает* его таким какой он есть, то формируется опыт переживания – «Я не могу быть принятым с моими природными проявлениями» [5, с.315].

Характеристика зависимой личности. Зависимые люди отличаются формой поведения, основой которой являются специфические переживания, связанные «с чувством внутренней пустоты». Это ощущение зияющей дыры в районе груди, которую хочется чем-то заполнить. И выражается это состояние в эмоциональном голоде, в постоянной психической боли, *в ощущении несвободы*, которое заставляет человека возвращаться в раннее детство, где не был наработан опыт успокоения, в попытке «поглотить в себя того хорошего родителя», чтобы «присвоить его себе» и перестать тревожиться [5, с.330].

Зависимой личности трудно структурировать время и выдерживать его границы. Переживая дистанцию в отношениях, зависимый испытывает тревогу, страх отвержения. Делая прыжок, чтобы преодолеть пропасть в отношениях, зависимые сближаются с другими, игнорируя «предконтактную зону», которая обеспечивает постепенное построение безопасности. Постоянный внутренний «эмоциональный голод» толкает получить желанный *холдинг*-успокоение и принятие. Зависимые неспособны, мало способны к эмпатии по отношению к другим, им трудно «вместить» в себя проявления другого (контейнирование), у них нет ресурсов, зрелости [5, с.340].

Зависимость как неудача Сепарации. Люди с недостатком *холдинга* и *контейнирования* часто формируют «лайт-вариант» зависимого поведения, когда в отношениях имеет место эмоциональная зависимость или «залипание». Говоря о развитии ребенка до двух лет Маргарет Малер объясняет, что именно в этом возрасте происходит формирование сепарации и индивидуации. Автор указывает на условия

здорового развития ребенка: 1). отделение от матери; 2). опора на собственные индивидуальные качества, знания и навыки. По ее словам, если ребенок вполне «насыщен» матерью в первые полгода своей жизни, то у него формируется здоровый «интрапсихический» образ матери. Присвоенный «интрапсихический образ хорошей матери для себя самих» формирует чувство уверенности в жизни и удовлетворение своих потребностей, в противном случае - ребенок ищет «свою утраченную маму». Зависимые люди по словам автора несчастные сироты, которые не могут найти «хорошую маму» всю свою жизнь, так как не смогли пройти первичную сепарацию от матери в раннем детстве [5, с. 360].

Было установлено, что люди, у которых эта стадия развития завершается успешно в дальнейшем не зависят от людей и вещей, находящихся вовне, которые управляли бы ими. Они не проявляют признаков созависимости. У них существует целостное внутреннее ощущение своей уникальности, своего «Я» и кто они есть. Находясь в близких отношениях с другими людьми, они не теряют себя как личность. Если им необходима помощь для эффективного удовлетворения своих потребностей, они обращаются за ней к другим людям, не теряя общего позитивного представления о самом себе, даже когда окружающие их критикуют [1, с. 215].

Незавершенность этой жизненно важной стадии может сформировать созависимость. В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему для создания психологически завершенной или независимой личности. У них возникает тенденция держаться друг за друга как приклеенные. В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе. Созависимость лишает человека полноты ощущений всех его человеческих качеств, и заставляет вести очень замкнутую жизнь, в которой будет преобладать страх, фрустрация, депрессия, неискреннее поведение и целый ряд зависимостей [1, с. 220].

Таким образом, психологическая автономия необходима ребенку для развития собственного «Я», отдельного от родителей, которая помогает в дальнейшем во взрослой жизни избежать созависимости как психологического расстройства. *Свое экспериментальное исследование* мы проводили в два этапа. Выборку составили студенты 2 и 3 курса в количестве 20 человек одного из университетов г.Кишинева. На первом этапе исследования с целью определения вида зависимости был проведен анонимный опрос и методика созависимости Берри Уайнхолд и Джений Уайнхолд.

Таблица 1. Употребление и использование разных средств как показатель определенного вида зависимости

№	Употребление и использование	Частота повторений									
		никогда		оч. редко		редко		часто		оч. часто	
		кол -во	%	кол -во	%	кол -во	%	кол -во	%	кол -во	%
1	Лекарственные препараты	0	0%	9	45%	4	20%	5	25%	2	10%
2	Наркотики	18	90%	1	5%	1	5%	0	0%	0	0%
3	Курительные средства	12	60%	1	5%	2	10%	3	15%	2	10%
4	Компьютер	0	0%	5	25%	4	20%	6	30%	5	25%
5	Мобильный телефон	0	0%	0	0%	0	0%	10	50%	10	50%

6	Игровые установки	9	45%	10	50%	1	5%	0	0%	0	0%
7	Телевизор	5	25%	12	60%	2	10%	1	5%	0	0%
8	Пища	0	0%	0	0%	0	0%	16	80%	4	20%
9	Секс	3	15%	1	5%	7	35%	7	35%	2	10%
10	Алкоголь	0	0%	7	35%	10	50%	3	15%	0	0%

Анализ полученных результатов показывал, что из всех возможных средств, которые могут употребляться и использоваться испытуемыми в ходе зависимого поведения, предпочтение отдается «часто и очень часто» мобильному телефону и употреблению пищи - 100% испытуемых. Интересен тот факт, что компьютер в сравнении с мобильным телефоном используется студентами в позиции «часто и очень часто» в меньшей степени - 11 человек (55% испытуемых) в сравнении с мобильным телефоном – 20 человек (100% испытуемых). Данная ситуация может быть объяснена тем, что современный мобильный телефон тот же компьютер, но маленький и компактный, который можно взять с собой куда угодно, в отличие от компьютера.

Следует отметить, что одна четвертая часть наших испытуемых – 5 человек (25%) «часто и очень часто» употребляет курительные средства. И еще большее число студентов – 7 человек (35% испытуемых) в такой же позиции вынуждены пользоваться лекарственными препаратами.

Заслуживает внимания тот факт, что такое средство как наркотики никогда не употребляли 18 человек (90% испытуемых). Никогда не используют курительные средства 12 человек (60% испытуемых). Никогда не отдают предпочтение игровым установкам 9 студентов (45% испытуемых). Однако 2 человека (10% испытуемых) хоть и «редко и очень редко» но позволяют себе употребление наркотиков. Достаточно большое количество студентов – 11 человек (55% испытуемых) «редко и очень редко» отдают предпочтение игровым установкам.

Нет ни одного студента кто бы не попробовал алкоголь. Часто употребляют его немногие – 3 человека (15% испытуемых); «очень редко» - 7 человек (35%) и «редко» - 10 человек (50% испытуемых).

Интересны результаты по показателям использования секса, которые представлены в основном двумя группами: «редко и очень редко» - 8 человек (40% испытуемых) и «часто и очень часто» - 9 человек (45% испытуемых). Остальные - 3 человека (15% испытуемых) никогда в своей жизни не были ни с кем в интимной близости.

Завершенная сепарация ребенка от матери в раннем детстве создает возможность на последующих этапах взросления «не залипать», избегая созависимости в отношениях с другими людьми. Изучение созависимости проводилось с помощью методики Берри и Джены Уайнхолд.

Таблица 2. Исследование уровней созависимости

Уровень выраженности созависимости	Кол-во испытуемых	% по группе
Очень высокая степень созависимых моделей	0	0%
Высокая степень созависимых моделей	11	55%
Средняя степень созависимых моделей	9	45%
Очень малая степень созависимых моделей	0	0%

Полученные результаты показывают, что «очень высокая степень созависимости» и «очень малая» ее степень у наших испытуемых отсутствует. По результатам исследования все испытуемые образовали две группы. Самая большая представленность в группе испытуемых с «высокой степенью созависимости» - 11 человек (55% испытуемых). Вторая группа испытуемых со «средней степенью созависимости» - 9 человек (45% испытуемых).

«Высокая и средняя степень созависимости», которую демонстрируют испытуемые, свидетельствует о том, что, находясь в близких отношениях с другими людьми, у них возникает тенденция держаться друг за друга «как приклеенные». В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе.

У *первой группы* испытуемых с «высокой степенью созависимости» может иметь место повышенная чувствительность к критике со стороны окружающих, отказ от помощи, внешняя независимость с внутренним комплексом неполноценности, который ведет к потере целостного ощущения своей уникальности, своего «Я» в близких отношениях с другими людьми. *На втором этапе исследования* мы пытались отследить у наших испытуемых степень фрустрированности (методика Вассермана) и симптомы депрессии - Шкала депрессии Бека.

Таблица 3. Уровни социальной фрустрированности

Уровень фрустрированности	Кол-во испытуемых	% по группе
Очень высокий	1	5%
Повышенный	2	10%
Умеренный	5	25%
Неопределенный	4	20%
Пониженный	3	15%
Очень низкий	5	25%
Отсутствие (почти) фрустрированности	0	0%

Результаты исследования показывают, что у всех испытуемых присутствует тот или иной уровень фрустрированности. *Самая благополучная из всех групп*, - это группа с «пониженным и очень низким уровнем» фрустрированности - 8 человек (40%). Мотивационные ожидания в большинстве своем в этой группе оправдываются, испытуемые достаточно активны и социум, оценивает их действия чаще всего положительно.

Группа, которую образовали испытуемые с «очень высоким и высоким» уровнем фрустрированности – 3 человека (15%), переживает сильные отрицательные эмоции из-за того, что часто не может реализовать свои желания и получить от социума позитивную оценку. Неудовлетворенность собой делают испытуемых данной группы неуверенными в себе, замкнутыми, зависимыми от мнения других.

Следующая группа, состоящая из 5 человек (25%) с «умеренным уровнем» фрустрированности менее травмированная, чем предыдущая группа испытуемых. Однако, испытуемые этой группы так же переживают отрицательные эмоции, которые могут блокировать их мотивационную сферу, заставляя демонстрировать в социуме неуверенность, пассивность и даже безразличие к происходящему вокруг.

Группу «с неопределенным уровнем» фрустрированности составляют 4 человека (20% испытуемых). Испытуемые данной группы самые проблемные в связи с тем, что их

личностная неуверенность мешает им понять, что конкретно требует от них социум и как эти требования реализовать, чтобы получить желаемое одобрение.

Данным испытуемым необходима помощь со стороны, помогающая сдвинуться с мертвой точки в сторону снижения показателей фрустрированности и обретения личностной уверенности в себе.

Анализируя результаты по шкале депрессии мы видим, что большинство студентов не демонстрируют депрессивных симптомов - 14 человек (70% испытуемых). Отсутствует умеренная депрессия - 0%. Испытуемых с депрессивными симптомами 6 человек (30%). Причем легкая форма депрессии у 1 человека (5%); депрессия средней тяжести у 3 человек (15% испытуемых) и тяжелая депрессия у 2 человек (10% испытуемых).

Таблица 4. Виды депрессии

Вид депрессии	Кол-во испытуемых	% по группе
Тяжелая депрессия	2	10%
Выраженная депрессия (средней тяжести)	3	15%
Умеренная депрессия	0	0%
Легкая депрессия (субдепрессия)	1	5%
Отсутствие депрессивных симптомов	14	70%

Особую тревогу вызывают испытуемые двух групп, у которых присутствуют симптомы тяжелой депрессии – 2 человека (10% испытуемых) и выраженной депрессии – 3 человека (15% испытуемых).

Депрессивная симптоматика данных студентов явно мешает им быть общительными, осознанно безболезненно воспринимать критику со стороны окружающих, отстаивать собственную свободу выбора на пути своего саморазвития.

По итогам проведенного нами исследования мы можем сказать, что зависимость и созависимость как приобретенные дисфункциональные формы поведения, возникающие вследствие незавершенности решения задач развития личности в раннем детстве, лишают человека свободного ощущения полноты своих человеческих качеств, заставляя испытывать фрустрированность, вызывая симптомы депрессивного состояния.

Выявленная у наших испытуемых стойкая зависимость в использовании мобильного телефона и в употреблении пищи, а также высокая и средняя степень созависимых поведенческих моделей, требует оказания им квалифицированной помощи.

Человек, *осознав степень своей зависимости и несвободы*, способен: отказаться от позиции «жертвы»; принять ответственность за условия своей деятельности на себя; погрузиться в осознание детского опыта и, пережив остановленные чувства тревоги, обиды, тоски, одиночества, рядом с психотерапевтом *из несвободного человека* трансформироваться в индивидуальность.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. БЕРРИ УАЙНХОЛД, ДЖЕНЕЙ УАЙНХОЛД, *Освобождение от зависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской* — М.: Независимая фирма “Класс”, 2021. 224 с. ISBN 5\$86375\$046\$4
2. БЛИНОВА Л.Ф., *Зависимость как иллюзия независимости или причины обращения ребенка к наркотикам. Пособие для практического психолога.* - Казань: ЗАО Новое знание, 2002. -72с. ISBN 5-89347-417-1

3. ДЕРГАЧЕВА О.Е., Личностная автономия как предмет психологического исследования- *дис.канд. психол. наук*: 19.00.01. – М.. 2005.-162с.
4. LOSÎ E., Efectele psihologice ale dependenței de internet la adolescenți. În: *Practica psihologică modernă. Materialele conferinței științifico-practice cu pparticipare internațională, 23-25 septembrie 2016*. Chișinău: Tipografia UPSC ”Ion Creangă”, 2016. p. 4-12.
5. МАЛЕР М., ПАЙН Ф., БЕРГМАН А. *Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация*. Издательство Когито-Центр 2011. С.312-365. ISBN 978-5-89353-333-0
6. МЕНДЕЛЕВИЧ В.Д. *Аддиктивный тип девиантного поведения./Психология девиантного поведения*.М.: МЕДпресс, 2001. с. 15-83. ISBN 5-93059-045-1
7. ПОЛИКАРПОВА В., ЗАЛЫГИНА Н., ОБУХОВ Я. *Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей*. М.: Прописи, 2004. 196 с. ISBN 985-632-945-0
8. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: София. 2006. 302 с. ISBN 5-91250-026-8
9. СИРОТА Н.А., ЯЛТОНСКИЙ В.М. *Профилактика наркомании и алкоголизма*. М.: Академия, 2003. 176 с. ISBN 5-7695-1320-9
10. SINIȚANU L. Особенности отношения учащихся Кишинева к употреблению алкоголя. In: *Psihologie Pdagogie Specială Asistență Socială. Revista Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”*. №2 (35), 2014, p 71-78, ISSN 1857-0224.
11. ФРОММ Э. *Бегство от свободы*. Москва: АСТ, 2004. -571 с.
12. ЭРИКСОН Э.Г. *Детство и общество/Э.Г. Эриксон* .-Издательский Дои Питер. 2000. с. 37 – 96; 235 – 264. ISSN 978-5-4461-0812-1
13. SELIGMAN, M.E.P., CSIKSZENTMIHALYI, M. *Positive psychology // American psychologist*, 2000.vol.55.N1.p.5-14.
14. DECI E.L., VANSTEENKISTE M., *Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology// Special issue. Positive psychology*. Ed. By Antonella Delle Fave, No.1, 2004, p. 23-40.
15. <https://vawilon.ru/statistika-kureniya/>.
16. <https://noi.md/ru/obshhestvo/v-moldove-bolee-46-tys-chelovek-stradayut-hronicheskim-alkogolizmom?prev=1> алкоголь Источник: moldpres.md новости 2011-2022 Алкоголь пост вышел: 24/10/2019